

## **Acciones educativas para atender la autovaloración del adulto mayor.**

Educational actions to address the self-assessment of the elderly.

María Elena Jiménez Arteaga<sup>1</sup>

Niurmy Coromina Pozo<sup>2</sup>

(1) Universidad de Oriente. Cuba. email: [mjimenez@uo.edu.cu](mailto:mjimenez@uo.edu.cu).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4884-2923>

(2) Universidad de Oriente. Cuba. email: [ncoromina@uo.edu.cu](mailto:ncoromina@uo.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5683-5416>

Contacto: [mjimenez@uo.edu.cu](mailto:mjimenez@uo.edu.cu)

Artículo recibido: 30/marzo/2025. Aprobado: 2/mayo/2025

### **Resumen**

En la actualidad la población mayor de 60 años representa más del 66% de la población general cubana y se espera para el 2025, que 1 de cada 4 cubanos sea Adulto Mayor. Por tanto, la atención a esta etapa de la vida constituye uno de los retos fundamentales de nuestra sociedad. Durante el proceso de envejecimiento se presentan disímiles cambios psicológicos y para tratarlos se necesita preparar a un profesional capacitado. La aplicación de métodos de investigación en el Consejo Popular Nito Ortega y el Combinado Deportivo #2, demostró las limitaciones que enfrentan los profesores de los círculos de abuelos en cuanto al conocimiento y tratamiento de la autovaloración, por tanto, el objetivo de esta investigación va dirigido a elaborar acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor en el Círculo de Abuelos del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano. La aplicación de estas acciones educativas podrá elevar la preparación de los profesores al hacerse palpable estos resultados con una nueva óptica donde serán ejecutadas las acciones en la clase de los Círculos de Abuelos.

Palabras claves: Adulto mayor; círculos de abuelos; envejecimiento.

### **Abstract**

As of the present moment the bigger population of 60 years acts in 66 % of the general population's representation over Cuban and it holds on for the 2025, 1 out of every 4 Cubans be Adult Mayor. Therefore, the attention to this stage of life constitutes one of the fundamental challenges of our

society. They encounter dissimilar psychological changes in the course of aging and to treat them it is needed to train a qualified professional. The application of fact-finding methods in the Consejo Popular Nito Ortega and the Sports Combination #2, you demonstrated the limitations that the professors of grandparent's circles as to knowledge and treatment of the self-appraisal confront, therefore the objective of this investigation goes directed elaborating educational actions for the better the self-appraisal in the older adult from the diversity in grandfather's Circle of the popular piece of advice Nito Ortega, perteneciente to the Sports Combination #2, of the municipality Palma Soriano. The application of these educational actions they will be able to raise the professors' preparation when becoming these results with an optic news where the actions at the classroom of grandparents's circles will be executed palpably.

Keywords: aging; grandparents' circles; Older adults

## **Introducción**

El envejecimiento es un proceso de deterioro de todo el cuerpo humano desde su forma física y apariencia hasta el deterioro del estado de salud que influye en las esferas cognitivas y volitivas, lo cual puede incidir en su calidad de vida, y en aceptar una vejez plena de satisfacción y de beneficios en esta etapa de vida (Oria et al., 2020).

De ahí la necesidad de promover un envejecimiento activo y saludable, para ello se debe señalar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó el término de envejecimiento activo, que puede definirse como el proceso de optimización de las oportunidades de salud. Además, favorece la participación de las personas mayores en la sociedad de acuerdo con sus necesidades, capacidades y deseos, mientras se les proporciona la seguridad, protección y cuidados adecuados cuando lo necesiten (Martínez et al., 2021).

La OMS emite en el 2016 y ratifica en el 2019 que las personas de 60 a 74 años son consideradas de edad avanzada, de 75 a 90 viejas o ancianas y las que sobrepasan los 90 se les denomina viejos o grandes longevos. A todo individuo mayor de 60 años se les llamará persona de la tercera edad o adulto mayor, y una vía para mejorar la asimilación de esta etapa es insertarse a la actividad física regulada a través de los programas de cultura física (Samper y Crispin, 2019).

Heredia et al., (2021) señala que Barbados y Cuba, serán los países más envejecidos de América Latina y el Caribe en perspectiva inmediata. En el 2025, Cuba será el país más envejecido de

Latinoamérica, y para el 2050 uno de los más envejecidos del mundo, con más de 11 millones de habitantes.

Autores como Tarducci et al., (2020); Matos Duarte et al., (2022) y Heredia et al., (2021); coinciden en la importancia de la condición física para la salud y la independencia de las personas mayores en sus capacidades condicionales y coordinativas. Herazo Beltrán et al., (2017), refieren acerca de la importancia de una condición física saludable para la independencia funcional y la calidad de vida de adultos mayores, debido a que constituye un factor de riesgo para la discapacidad.

Otros autores como Benavides Rodríguez et al., (2020), consideran la condición física como un indicador importante para definir el estado de salud, el nivel de dependencia y la calidad de vida en adultos mayores institucionalizados.

Con el envejecimiento de la población, existen muchas restricciones a lo largo del tiempo, y la dependencia de las personas mayores tiende a aumentar (Escalante, 2018). La edad conduce a la debilidad física, que siempre puede retrasarse manteniendo una rutina de ejercicios, teniendo en cuenta los límites individuales del paciente. Por supuesto, el ritmo de vida de las personas mayores está cambiando y no pueden moverse a la misma velocidad y agilidad que antes. Pero eso no significa que no funcionen del todo. De hecho, se les anima a continuar con sus actividades diarias tanto como sea posible (SN, 2019).

La vejez en Adultos Mayores, se desarrolla en un medio familiar, y en la última década se ha logrado que aproximadamente el 21% de esta población se encuentren incorporados a los Círculos de Abuelos, lo que facilita la interrelación entre los ancianos y la comunidad, con el objetivo de elevar la calidad de vida, ya que les brindan un mayor espacio para su realización personal y contribuyen a mejorar su estado psicológico y físico. En este sentido Ceballos (2018) en su libro, "El Adulto Mayor y la actividad Física", plantea que en observaciones realizadas en Combinados Deportivos durante la Práctica Laboral Investigativa (PLI) y otros espacios, además de los resultados obtenidos del intercambio con los especialistas se evidenciaron las siguientes insuficiencias:

Los profesores de los Círculos de Abuelos:

1. Colocan muy poco a los participantes en situaciones problemáticas para provocar en ellos la toma de decisiones.
2. Estimulan pobremente el desarrollo de la seguridad en sí mismos.

3. Reconocen casi siempre sólo los grandes logros.
4. No siempre aprovechan las potencialidades de las actividades de los Círculos de Abuelos para desarrollar la crítica y la autocrítica.
5. Propician pocos momentos para reflexionar acerca de la relación entre el nivel de aspiración y el nivel de realización.
6. Realizan un pobre trabajo educativo dirigido a mejorar la baja autoestima de los abuelos.

Los abuelos:

1. Tienen proyectos de vida donde no siempre hay correspondencia con el conocimiento de sí mismos.
2. Desconocen qué hacer para modificar sus actitudes.
3. Autorreconocen muy poco sus cualidades, defectos y potencialidades durante la realización de actividades.

La OMS define la actividad física como los movimientos corporales producidos por los músculos esqueléticos que consumen energía. La actividad física se refiere a todos los movimientos hacia o desde un lugar en particular o como parte del trabajo, incluso durante el tiempo libre. La actividad física moderada e intensa mejora tu salud (OMS, 2020).

La actividad física adecuada y regular, incluida la actividad física intensiva en energía, incluye muchos trastornos no transmisibles como presión arterial alta, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama, cáncer de colon y depresión. Puede reducir el riesgo de falla. Otros beneficios relacionados con la actividad física incluyen una mejor salud funcional y ósea (OMS/OPS, 2020).

La actividad física en los adultos mayores se puede dividir en tres niveles: leve, moderada y energética. La primera se considera cuando el adulto mayor no está sentado, acostado o descansando en una actividad tranquila; puede que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está activo. Ejemplos de actividades tranquilas incluyen lavar los platos, dar un paseo lento, preparar comidas y hacer las camas. Cuando se presenta una actividad considerada moderada, la frecuencia respiratoria aumenta, pero el anciano puede hablar sin quedarse sin aliento. Caminar es una actividad buena y humilde. Otros ejemplos incluyen bailes de salón, remo y jardinería. Cuando manifiestan una actividad enérgica se manifiesta una actividad intensa, el corazón late rápidamente,

provocando disnea y sudoración. Las actividades extenuantes incluyen correr, saltar la cuerda y nadar (ASCO, 2019).

Teniendo en cuenta los planteamientos anteriores, esta investigación tuvo como objetivo elaborar acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor desde la diversidad en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.

### **Materiales y métodos**

A continuación, se describen los aspectos imprescindibles destinados a constituir el instrumento práctico proyectado en esta investigación, consistente en la aplicación de acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.

#### **Diseño Metodológico**

Se realizó un estudio observacional, con el objetivo de diseñar acciones educativas desde la función asesora del profesor para la autovaloración en el adulto mayor en el Combinado Deportivo #2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano.

#### **Universo – Muestra:**

El universo estuvo constituido por 130 adultos mayores pertenecientes al Combinado Deportivo #2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano.

La población la constituyen 130 abuelos del consejo popular Nito Ortega y 2 profesores; La muestra quedó conformada la muestra por 40 individuos, que representan el 30 % del total, la cual se calculó por la fórmula propuesta por Daniel y Cross (2018), lo que garantiza que la misma sea representativa y fue tomada de manera intencional, pues es el grupo en el que se evidencia con mayor claridad la problemática de la autovaloración en la tercera edad.

Se precisa entonces como campo de acción la autovaloración en el adulto mayor.

Para guiar esta investigación se perfilan como tareas científicas:

1. Fundamentación teórica del proceso educativo para favorecer la autovaloración del adulto mayor desde la diversidad.

2. Diagnóstico de la situación actual del proceso educativo para favorecer la autovaloración en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.
3. Elaboración de acciones educativas para favorecer la autovaloración en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.
4. Valoración de la aplicación parcial de las acciones educativas para favorecer la autovaloración en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano.

Preguntas científicas:

1. ¿Cómo fundamentar el proceso educativo para favorecer la autovaloración en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?
2. ¿Cuál es el estado actual en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?
3. ¿Cuáles son las acciones educativas para favorecer la autovaloración en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?
4. ¿Cómo valorar la aplicación parcial de las acciones educativas para favorecer la autovaloración en el Círculo de Abuelo del consejo popular Nito Ortega, perteneciente al Combinado Deportivo #2, del municipio Palma Soriano?

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron diferentes métodos científicos:

Del nivel teórico

Análisis-síntesis: Para el proceso de análisis investigativo acerca de la autovaloración, así como la valoración de los resultados obtenidos y la elaboración de las acciones educativas.

Inductivo deductivo: para la elaboración de las acciones educativas para favorecer la autovaloración del adulto mayor, constituyendo una importante vía científica para arribar a análisis particulares y a generalizaciones.

Del nivel empírico.

Observación: a diferentes actividades de los Círculos de Abuelo para constatar la problemática declarada.

Entrevista: a profesores de los Círculos de Abuelos para conocer el estado de la autovaloración en los participantes y los conocimientos teóricos que posean con relación al tema investigado.

Encuesta: a los participantes en el Círculo de Abuelo para constatar el conocimiento que poseen de sí mismos.

Encuestas a especialistas: Corroborar el criterio que poseen los especialistas sobre las acciones para favorecer la autovaloración en los abuelos.

Del método estadístico-matemático:

Cálculo porcentual: análisis porcentual para realizar inferencias cualitativas y cuantitativas de los resultados obtenidos.

La importancia y actualidad del tema radica en su propuesta, pues ella conllevará desde las acciones educativas propuestas a potenciar la educación de la autovaloración del adulto mayor y en consecuencia, auto educarse para mantener así una mejor interrelación con sus compañeros y familia, para lograr un cambio en su actitud.

El trabajo tributa al grupo científico Orientación Educativa desde la diversidad, perteneciente a la disciplina Psicopedagogía de la Actividad Física, atendiendo la línea "Perfeccionamiento del trabajo psicopedagógico en el Deporte y la Educación Física".

### **Resultados y discusión**

En la observación realizada se constató que existen dificultades en el grupo en cuanto a la autovaloración, desconocen qué hacer para modificar sus actitudes, autorreconocen muy poco sus cualidades, defectos y potencialidades durante la realización de actividades.

Este análisis profundiza en otras investigaciones realizadas en Argentina, Chile, México, Portugal y Uruguay, entre otros, sobre la actividad física y su incidencia en la calidad de vida del adulto mayor. Según los hallazgos encontrados, la inactividad y el sedentarismo en personas de la tercera edad son las principales causas identificadas en este trabajo y están asociadas a la poca práctica de la actividad física en la ancianidad. Se evidencia que la sexta parte de la muestra estudiada no

realiza actividad física regular, se halló una asociación positiva entre las personas más activas y los mayores niveles de calidad de vida. Estos resultados reafirman investigaciones similares en las que la práctica de actividad física en adultos mayores mejora la percepción de su calidad de vida, así como la eficacia de programas de actividad física que mejoran su capacidad funcional tanto física como cognitiva ( Martínez *et al.*, 2021; Romero *et al.*, 2021; Villarreal *et al.*, 2021).

Para el análisis del estado actual que presenta la autovaloración en el adulto mayor se establecieron los siguientes indicadores:

1. Relaciones emocionales que se establecen entre los adultos mayores.
2. Grado de adaptabilidad e independencia a las actividades desarrolladas en el grupo.
3. Tolerancia en el trabajo en grupo.
4. Capacidad para reconocer sus logros y dificultades.
5. Nivel de implicación para solucionar problemas que se presenten en el grupo.

Para la evaluación de estos indicadores se utilizaron diferentes métodos como la observación, la encuesta y la entrevista. Los métodos y técnicas aplicadas determinaron las siguientes consideraciones:

Análisis de los resultados del diagnóstico:

En la observación realizada se constató que existen dificultades manifiestas en el Círculo de Abuelos en cuanto a:

1. Propiciar la independencia (toma decisiones por sí mismo).
2. Estimular la seguridad en sus decisiones y expresiones.
3. Promover la auto aceptación.
4. Estimular la autoestima
5. Fomentar la crítica y la autocrítica
6. Orientar hacia la solución de los problemas
7. Promover hacia la conquista de nuevos logros y adquisiciones

En la entrevista realizada a los profesores se comprobó que el 70 % define determinados rasgos del concepto de autovaloración sin llegar a dar un concepto acabado y el 25 % no define estas relaciones. El 100 % manifiesta su poca preparación en cuanto al conocimiento adquirido sobre la autovaloración, la consideración que se toma en cuanto a ello en la realización de las actividades,

no favorecen el desarrollo de la autovaloración desde la diversidad. Es necesario considerar vías mediante las cuales contribuyan al desarrollo de la autovaloración.

En la encuesta aplicada a los ancianos, se evidenció que al 80% les gusta asistir al Círculo de Abuelos, pues los ayuda a crecer como personas, al 16, 4% le gusta y al 2.4% no le gusta. El 70% declara que lo que más les gusta son las actividades que realizan en el Círculo de Abuelos. El 79.3% declara que las actividades los ayudan a lograr una mayor independencia. Al 100% les gustaría recibir una preparación para aprender a reconocer sus logros y dificultades y durante las actividades el profesor los ayude a estar bien con ellos mismos.

Se constató en las adultas mayores que viven en el hogar la disminución de actividades físicas, cotidianas y sociales, debido a su estado de salud y a su condición de internas. Estos aspectos resultan claves en el autovalidismo del adulto mayor e influyen en el desplazamiento, en el cuidado de su persona y en la calidad de vida de forma general, y que, coincidiendo con Benavides Rodríguez et al., (2020) la institucionalidad está relacionada con un aumento de la inactividad física y de limitaciones en al menos una de las actividades básicas de la vida diaria.

Márquez *et al.* (2020), señalan que los motivos más destacados por los que las personas mayores no realizan ejercicios, la falta de apoyo social, el déficit de conocimiento acerca de las actividades físicas adecuadas, la mala salud y la falta de oportunidades para realizar un ejercicio físico adecuado. Desde esta concepción, el incremento de la actividad física entre las personas mayores como medida para retrasar la morbilidad, es un enfoque de los más importantes en materia de salud en la actualidad (Bauman *et al.*, 2016).

Acciones educativas para favorecer la autovaloración en los abuelos:

Las acciones constan de la siguiente estructura:

1. Objetivo general
2. Título
3. Objetivo
4. Procedimiento
5. Evaluación

Objetivo general: Facilitar a los profesores de los Círculos de Abuelos acciones educativas para favorecer la autovaloración en el adulto mayor.

### **Acción Educativa 1**

Título: Busca y encuentra el origen de tu baja autovaloración.

Objetivo: Favorecer el desarrollo de la confianza y la seguridad en los abuelos.

Procedimiento:

El profesor entregará una tarjeta a cada uno de los integrantes del Círculo de Abuelos con las siguientes interrogantes:

- ¿Conoces el origen o las causas de tu inseguridad en diversas actividades?
- ¿Conoces el porqué de tus miedos?
- ¿Por qué crees que no eres competente?

Luego de estas interrogantes se le da un tiempo de 15 minutos para entre todos comenzar el debate y llegar a ideas que más aporten a elevar la autovaloración.

Evaluación:

Se les pide a los participantes conocer cómo se sintieron durante la actividad y evaluar el desarrollo de la misma conociendo lo positivo, negativo e interesante.

### **Acción Educativa 2**

Título: Hazlo, inténtalo, aunque puedas fracasar.

Objetivo: Propiciar a los abuelos saber enfrentarse a las circunstancias nuevas o imprevistas.

Procedimiento:

El profesor del grupo inicia con la siguiente lectura:

El ser humano tiende a evitar y a no enfrentarse a lo que teme y le provoca miedo, esta es la salida más sencilla, rápida y fácil a corto plazo ya que elimina la ansiedad que la situación provoca. Pues bien, ahora se sabe que el principal enemigo de nuestra autoestima baja es, sencillamente, no hacer nada. Y es que se ha comprobado que la autoestima no depende del resultado de tus actos. Depende simplemente de que actúes. De esta forma la autoestima aumenta cuando te enfrentas a las circunstancias, y disminuye cuando las evitas. Así de sencillo.

Luego les pedirá sus opiniones a los abuelos y que ellos harían al respecto.

Evaluación:

La dará el grupo de abuelos basándose en lo realizado durante la actividad.

### **Acción Educativa 3**

Título: Sustituye tus objetivos por valores

Objetivo: Evitar las frustraciones en los abuelos.

Procedimiento:

Se les lleva a los abuelos la siguiente situación: a la abuela/o MP se le propone integrar un grupo de abuelo para lo cual llevaba meses preparándose para ello y haciendo planes. En este caso puso todo su esfuerzo, perseverancia, sacrificio, voluntad, responsabilidad. Finalmente, por una situación familiar no logró insertarse al grupo. No obstante, los valores que se mantuvo durante esta etapa estuvieron presentes y se sintió muy orgullosa/o de ello.

Luego de presentada la situación se les hace esta interrogante: ¿Qué enseñanza tienen de ello?

Evaluación:

La darán los abuelos de acuerdo al desarrollo de la actividad.

### **Acción Educativa 4**

Título: Identifica tus fortalezas.

Objetivo: Identificar las fortalezas presentes en los abuelos.

Procedimiento:

El profesor divide el grupo en dependencia de la cantidad de abuelos en equipos de 3 o de 4. Se le entrega a cada integrante de los equipos tarjetas en blancos en la cual deberán poner sus cualidades positivas y negativas. Se les da 15 minutos. Luego en plenario cada integrante mencionara tanto lo positivo como lo negativo y cuáles son las que prevalecen en ellos. Posteriormente se les pide que se identifiquen partiendo de las cualidades positivas; ¿Cuáles consideran que constituyen fortalezas en su persona?

Evaluación:

Se dará en dependencia de los resultados del análisis de los siguientes indicadores:

- Piensen en 5 logros que hayan conseguido desde que integran el Círculo de Abuelos.
- Piensa que características personales son necesarias para conseguir cada uno de sus logros.

### **Acción Educativa 5**

Título: convierte tus pensamientos negativos en respuestas racionales.

Objetivo: desarrollar en los abuelos pensamientos favorables.

Procedimiento:

El profesor procederá dando lectura a lo siguiente: El diálogo interno es fundamental a la hora de construir nuestra autoestima. En personas con una autoestima sana este diálogo suele ser amable, positivo y reconfortante. Pero en aquellas personas con la autoestima baja se convierte en todo lo contrario, aparece una voz que critica, castiga y desprecia los logros constantemente.

Esta voz interior es irracional y suele interpretar cualquier situación de la peor forma posible, incluso cuando no haya pruebas objetivas para llegar a esa conclusión.

¿Qué tenemos que hacer? Detectar esos pensamientos irracionales, negativos acerca de ti mismo/a y cuestionar su objetividad, cambiándolos por otros más realistas y objetivos. Tocaré ponerlos a prueba para que tu razón los venza. ¿Es una amenaza real o está totalmente infundada?

Tus pensamientos negativos suelen ser siempre los mismos, así que ¿de qué manera te hacen interpretar las situaciones?, ¿qué emociones te provocan?

Cuanto mejor entiendas las emociones que te causan, menor poder tendrán sobre ti y es que reconocer la emoción que sientes reduce su impacto.

El profesor les pedirá su opinión sobre lo que han escuchado.

Evaluación:

De acuerdo a lo desarrollado los abuelos darán su opinión.

### **Acción educativa 6**

Título: Sepárate de tus miedos.

Objetivo: ayudar a los abuelos a superar situaciones de miedo.

Procedimiento:

El profesor les ofrece a los abuelos algunos consejos para superar el miedo:

- Cuando el miedo aparezca no lo ignores, no lo bloques, no lo distraigas, has como si no existiera.
- Debes aprender a entender que no somos lo que pensamos siempre y que cuando pensamos algo no significa que vaya a ocurrir.
- No bombardear nuestra mente con pensamientos negativos y no identificarte con ellos, de esta forma perderán todo su poder.
- Cuando el miedo te invada. No bloques el pensamiento que causa ese miedo. Dale espacio y siéntelo, familiarízate con tu miedo. Ponle un nombre e imagínate cómo sería su forma física (si lo dibujas todavía mejor).
- Puedes imaginarte un manantial de agua que arrastra unas hojas. Visualiza tu miedo encima de una hoja mientras el río lo arrastra y desaparece lentamente. Al principio necesitarás práctica, pero con tiempo lo conseguirás.

Evaluación:

Los abuelos se evaluarán expresando la importancia de superar el miedo.

### **Acción educativa 7**

Título: Practica actividad física.

Objetivo: brindar ejercicios a los abuelos para elevar la autovaloración.

Procedimiento:

El profesor pedirá a los abuelos sus opiniones sobre que es posible hacer para mejorar la autovaloración. Luego de escuchar estas opiniones el profesor brindará algunos consejos:

Practicar actividad física incrementa la autovaloración a corto plazo.

30 minutos de ejercicios aeróbicos moderados al día son suficientes para reducir los niveles de cortisol y aumentar tu bienestar gracias a la liberación de endorfinas, por tanto! ¡muévete!

Finalmente, a la voz de muévete todos comenzarán hacer ejercicios guiados por el profesor.

Evaluación:

Se dará a partir de la siguiente interrogante: ¿Cómo se sintieron durante la actividad?

Valoración parcial de las acciones educativas aplicadas:

De las siete acciones educativas se aplicaron cinco de ellas de forma parcial y los resultados del antes y el después demuestran el cambio en los mismos.

A través de la misma guía de observación, se aplicó por tres semanas constatando que realmente las acciones modificaron en gran medida la autovaloración de los abuelos. Ganaron seguridad, confianza, independencia; a partir de sus particularidades individuales.

Estas acciones pueden ser aplicadas por los profesores al principio o al final de la clase.

Valoración de la encuesta a especialistas

1. Consideraron muy adecuados y actuales los fundamentos teóricos en los que sustentan las acciones educativas elaboradas.
2. Los profesores encuestados que participaron en la etapa de la aplicación parcial valoraron de novedosas y creativas las acciones aplicadas de forma parcial.
3. Opinaron además que son flexibles ya que pueden ser aplicadas tanto al inicio como al final de la clase, lo que corroboró su factibilidad.

### **Conclusiones**

- El análisis de los diferentes enfoques y criterios analizados durante la revisión bibliográfica realizada demostraron la importancia para favorecer la autovaloración del adulto mayor desde lo afectivo, cognitivo y conductual.
- Los resultados del diagnóstico demuestra la necesidad de favorecer la autovaloración de los abuelos desde la atención a la diversidad teniendo en cuenta sus particularidades individuales.
- Las acciones educativas elaboradas permitieron favorecer el desarrollo de la autovaloración en los abuelos del Círculo de Abuelos del Combinado Deportivo 2 del consejo popular Nito Ortega del municipio Palma Soriano.
- La aplicación parcial de las acciones resultaron favorables para favorecer el desarrollo de la autovaloración de los abuelos, comprobándose niveles satisfactorios en cuanto a la confianza en sí mismos, capacidad de superar las dificultades, aceptación, seguridad; por lo que se convierte en recurso educativo importante.

## **Bibliografías**

- Bauman, A., Merom, D., Bull, F., Buchner, D., y Fiatarone, M. (2016). Updating the Evidence for Physical Activity: Summative Reviews of the Epidemiological Evidence, Prevalence, and Interventions to Promote "Active Aging". *The Gerontologist*, 56(2), 268-280. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26994266/>.
- Benavides-Rodríguez, C. L., García-García, J. A., & Fernández, J. A. (2020). Condición física funcional en adultos mayores institucionalizados. *Universidad y Salud*, 22(3),238-245. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072020000300238](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072020000300238)
- Ceballos, O., Álvarez, J., & Medina, E. (2018). *Actividad física y calidad de vida en adultos mayores*. Retrieved from: [http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos\\_de\\_libro.pdf](http://eprints.uanl.mx/4476/1/Capitulos_de_libro.pdf)
- Daniel, W., Cross, C. (2018). *Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences*. (11 th, ed) Wiley
- Heredia, N. M., Rodríguez, E. S., & García, A. M. R. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores: revisión bibliográfica. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (39), 829-834. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7586487>
- Márquez, A.T., Azzolino, J.M., y Jofré, N. M. (2020). Relación entre actividades recreativas declaradas y capacidades cognitivas y funcionales en adultos mayores. *Revista Cubana de Salud Pública*; 46(2): e1295. <https://revsaludpublica.sld.cu/index.php/spu/article/view/1295>
- Martínez Heredia, N., Santaella Rodríguez, E., & Rodríguez-García, A.-M. (2021). Beneficios de la actividad física para la promoción de un envejecimiento activo en personas mayores. Revisión bibliográfica (Benefits of physical activity for the promotion of active aging in elderly. Bibliographic review). *Retos*, 39, 829-834. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.74537>
- Matos-Duarte, M., & Berlanga, L. A. (2020). Efectos del ejercicio sobre la flexibilidad en personas mayores de 65 años. <http://ddfv.ufv.es/xmlui/bitstream/handle/10641/2146/1>
- OMS. (2019). Recomendaciones de actividad física para adultos mayores - Funiber Blogs FUNIBER. Retrieved August 7, 2021, from: <https://blogs.funiber.org/gerontologia/2016/09/24/funiber-recomendaciones-actividad->

[fisicaadultos%20Efectos%20del%20ejercicio%20sobre%20la%20flexibilidad%20en%20personas%20mayores%20de%2065%20años.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

OMS/OPS. (2020). Actividad Física . Retrieved July 30, 2021, from <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica19>.

Oria Saavedra M, Elers Mastrapa Y, Aguirre Raya DA. (2020). Cuidador Familiar de Anciano al final de la vida como sujeto del Cuidado de Enfermería. *Rev cuba enferm* 36(1):e3188. Disponible en: Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/enf/v36n1/1561-2961-enf-36-01-e3188.pdf>.

Romero, N., Romero-Ramos, O., & González, A. J. (2021). Actividad física y funciones cognitivas en personas mayores: revisión sistemática de los últimos 5 años. *Retos. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 39, 1017-1023. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7599364>

Samper Rivero D, Coll Costa JL, Crispín Castellanos D. (2019). Metodología de actividades físicas para adultos mayores obesos con hábitos sedentarios. *Podium (Pinar Río)* ;14(3):355-71. Disponible en: Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n3/1996-2452-rpp-14-03-355.pdf>

SN. (2019, June 4). Actividad física: Su importancia en la tercera edad. Retrieved July 30, 2021, from <https://cuideo.com/blog-cuideo/actividad-fisica-tercera-edad/>

Tarducci, G., Gárgano, S., Paganini, A., Vidueiros, S., Gandini, A., Fernández, I., Nápoli, C., & Pallaro, A. (2020). Condición física saludable y su relación con habilidades básicas para la independencia del adulto mayor. *Hacia la Promoción de la Salud*, 25(2), 84-93. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772020000200084](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772020000200084).

Villarreal-Ángeles, M. A., Moncada-Jiménez, J., & Ruiz-Juan, F. (2021). Mejora de variables psicológicas en Adultos Mayores mediante Pilates (Improvement of psychological variables in Older Adults through Pilates). *Retos*, 40, 47-52. <https://doi.org/10.47197/retos.v1i40.74307>